

Цикличное меню для детей с сахарным диабетом (в образовательных учреждениях)

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		1-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты с с/з/Салат из свежих огурцов	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0.93	3.00	5.97	54	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1.55	5.01	9.95	89	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Котлеты куриные с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	393 Сб.1997г.	50/30	10.47	9.33	6.93	265	0.55	114.75	0.70		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	70/30	14.66	13.06	9.70	371	0.77	160.65	0.98		445.41	345.66	161.56	6.44
Картофель отварной	1-4 классы	238 Сб.2008г.	150	3.08	7.13	15.68	155	0.26	5.13	0.11		46.46	80.91	28.05	1.05
	5-11 классы	238 Сб.2008г.	180	3.70	8.56	18.82	186	0.31	6.16	0.13		55.75	97.09	33.66	1.26
Чай с с/з	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Понедельник		1-я неделя		Обед											
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 Сб.1997г.	020	0.40	1.80	1.72	24	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40
	5-11 классы	31 Сб.1997г.	030	0.60	2.70	2.58	37	0.01	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 Сб.1996г.	10/200	5.45	6.10	18.57	148	0.21	9.30		3.22	26.82	90.50	30.50	1.84
	5-11 классы	138 Сб.1996г.	10/250	6.63	7.18	23.22	179	0.26	11.63		4.02	33.28	107.88	37.55	2.23
Мясо тушеное	1-4 классы	191 Сб.2008г.	080	12.92	4.84	2.07	169	0.05	1.49		2.09	9.34	6.65	4.43	53.30
	5-11 классы	191 Сб.2008г.	100	16.15	6.05	2.59	211	0.06	1.86		2.61	11.67	8.31	5.54	66.62
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.72	5.38	41.32	233	0.26		0.02	4.16	30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.26	6.46	49.56	279	0.31		0.03	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.73	15.16	80.40	493	0.16	23.95	0.810	3.16	58.15	169.82	33.75	2.37
		5-11 классы		22.39	23.67	97.42	679	0.21	39.95	1.110	4.43	93.35	277.89	53.39	3.77
	Обед	1-4 классы		28.15	23.37	120.32	807	0.56	12.80	0.021	10.14	116.91	314.65	65.99	64.50
		5-11 классы		32.08	27.75	139.04	986	0.70	16.20	0.025	12.63	139.86	384.21	80.48	79.68

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо				
Вторник	1-я неделя						Завтрак											
Кукуруза консервированная	1-4 классы	24 С6.1996г.	020	2.06	0.98	13.50	68	0.08					9.20				0.08	
	5-11 классы	24 С6.1996г.	030	3.09	1.47	20.25	102	0.12					13.80				0.13	
Птица отварная с соусом (голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31		11.85	198.18	25.12	29.02		
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	14.66	13.06	9.70	231	0.18		0.080			1162.18	85.46	17.89	1.58		
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 С6.1996г.	150	7.53	6.08	41.37	240	0.24		0.030			1.80	5.24	0.23	3.76		
	5-11 классы	255 С6.1996г.	180	9.03	7.30	49.64	288	0.28		0.036			2.16	6.29	0.27	4.51		
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	289 С6.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00				13.20	4.00	4.00	5.60		
	5-11 классы	289 С6.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00				13.20	4.00	4.00	5.60		
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06					10.67	34.64	7.47	0.60		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08					13.34	43.34	9.34	0.75		
Вторник	1-я неделя												Обед					
Салат витаминный(с с/з)/Помидоры порционные	1-4 классы	2 С6.2008г.	060	0.66	6.01	8.26	88	0.03	13.00			2.62	19.06	16.74	10.97	0.29		
	5-11 классы	2 С6.2008г.	100	1.10	10.02	13.77	147	0.04	21.66			4.36	31.76	27.90	18.28	0.49		
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	139С6.1996г.	10/200	3.23	6.53	16.91	140	0.14	13.36	0.07	1.26	18.01	108.62	23.70	1.56			
	5-11 классы	139С6.1996г.	10/250	4.04	8.16	21.14	175	0.18	16.70	0.09	1.57	22.51	135.78	29.63	1.95			
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.70	6.70	25.37	249	0.18	26.50		2.81	20.56	78.61	31.72	68.65			
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18.23	8.78	30.49	344	0.23	31.90		3.70	26.71	94.53	38.64	88.11			
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00				
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00				
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06					10.67	34.64	7.47	0.60		
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08					13.34	43.34	9.34	0.75		
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		20.12	16.19	86.14	615	0.25	240.72	0.068	2.92	54.35	234.62	40.50	35.75			
		5-11 классы		23.09	20.78	99.48	705	0.33	240.72	0.116	3.73	65.87	293.87	49.21	36.38			
	Обед	1-4 классы		22.30	23.89	118.05	727	0.39	54.17	0.070	7.18	698.31	247.17	108.67	70.35			
		5-11 классы		29.35	27.63	139.93	953	0.50	71.54	0.090	10.41	724.66	299.95	130.52	90.36			

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда	1-я неделя		Завтрак												
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом ,с с/з	1-4 классы	114 Сб.2008г.	150/5/5	3.92	5.76	30.40	187	0.04	0.80	0.036	0.29	103.74	96.23	16.20	1.25
	5-11 классы	114 Сб. 2008г.	200/5/5	5.21	6.48	38.85	232	0.06	1.07	0.041	0.35	137.90	127.97	21.56	1.66
Чай с молоком с с/з	1-4 классы	630 Сб.1996г.	200	1.41	1.25	2.35	1	0.08	0.05	0.016		60.55	45.50	7.00	0.50
	5-11 классы	630 Сб.1996г.	200	1.41	1.25	2.35	1	0.08	0.05	0.020		60.55	45.50	7.00	0.50
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	060	4.56	0.36	31.38	140	0.07			1.01	12.00	39.00	8.40	0.54
Яблоки	1-4 классы	24 Сб.1996г.	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
	5-11 классы	24 Сб.1996г.	1шт	4.00		48.00	184	0.20	3.60			20.00	12.00		4.00
Среда	1-я неделя		Обед												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.00	1.40	0.006	0.02	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.01	2.10	0.009	0.03	5.10	12.60		0.01
Борщ с капустой и картофелем с мясом,со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	10/200/10	2.53	7.32	11.71	116	0.06	16.83	0.006	1.82	38.90	66.97	29.42	56.32
	5-11 классы	110 Сб. 1996г.	10/250/10	2.92	8.33	14.56	137	0.07	21.03	0.006	2.27	46.13	76.92	35.95	70.33
Птица жареная с соусом(голень п.ф)(соус без сах.)	1-4 классы	450 Сб.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
	5-11 классы	450 Сб.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	16.13	4.92	40.35	260	0.63		0.021	6.48	63.42	158.89	61.62	4.90
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	19.36	5.91	48.42	312	0.76		0.025	7.78	76.10	190.67	73.94	5.88
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.86	15.55	86.86	520	0.36	7.32	0.056	1.38	255.14	232.03	43.40	7.55
		5-11 классы		18.89	17.56	98.45	565	0.39	7.59	0.061	1.69	291.80	271.97	52.06	8.11
	Обед	1-4 классы		23.98	28.16	108.90	816	0.81	19.68	0.077	11.84	127.51	461.19	125.72	90.75
		5-11 классы		32.18	31.27	130.46	937	0.97	24.58	0.084	13.93	153.12	520.12	147.38	105.92

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Четверг	1-я неделя		Завтрак												
Икра кабачковая(порционно)	1-4 классы	31 С6.1997г.	020	0.40	1.80	1.72	24	0.00	1.40			8.20	13.40	7.00	1.40
	5-11 классы	31 С6.1997г.	030	0.60	2.70	2.58	37	0.01	2.10			12.30	20.10	10.50	2.10
Котлеты рыбные любительские с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6.99	3.94	5.40	84	0.05	1.67	0.029	0.92	18.73	29.69	29.75	28.18
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9.68	5.37	6.79	113	0.07	2.05	0.040	1.28	25.42	40.05	40.89	28.41
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.26	4.50	26.37	154	0.16	25.88	0.026	0.14	41.31	95.91	32.81	1.39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.92	5.40	31.64	185	0.19	31.05	0.031	0.17	49.57	115.09	39.37	1.67
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
	5-11 классы	629 с6.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Четверг	1-я неделя		Обед												
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.17	6.19	5.49	80	0.04	5.52		2.70	14.13	26.27	12.20	0.49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.95	10.32	9.14	133	0.06	9.20		4.49	23.55	43.78	20.33	0.82
Рассольник ленинградский с мясом	1-4 классы	42 С6.2008г.	10/200	2.69	5.89	16.01	125	0.09	12.80		1.76	16.28	68.80	20.54	1.08
	5-11 классы	42 С6.2008г.	10/250	3.19	6.91	20.01	151	0.11	16.00		2.20	20.10	80.75	25.10	1.28
Мясо тушеное	1-4 классы	191 С6.2008г.	080	12.92	4.84	2.07	169	0.05	1.49		2.09	9.34	6.65	4.43	53.30
	5-11 классы	191 С6.2008г.	100	16.15	6.05	2.59	211	0.06	1.86		2.61	11.67	8.31	5.54	66.62
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 С6.1996г.	150	7.72	5.38	41.32	233	0.36		0.021		30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	463 С6.1996г.	180	9.26	6.46	49.56	279	0.43		0.025		36.46	185.44	0.19	3.58
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.95	15.53	69.68	455	0.26	31.75	0.055	1.74	79.39	166.54	75.99	31.43
		5-11 классы		18.25	17.82	82.42	521	0.32	38.00	0.071	2.29	100.44	209.28	98.60	32.72
	Обед	1-4 классы		22.74	22.73	100.68	678	0.25	25.10	0.021	7.82	75.64	191.71	64.41	90.43
		5-11 классы		29.68	33.80	125.77	896	0.35	32.54	0.025	11.11	99.96	244.75	83.77	109.58

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		1-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Запеканка из творога со сметаной с с/з	1-4 классы	297 С6.1996г.	125/25	22.08	19.25	19.77	311	0.48	0.73	0.095		222.23	291.01	34.75	0.85
	5-11 классы	297 С6.1996г.	175/25	30.60	25.44	27.39	424	0.64	0.97	0.124		302.09	401.16	47.60	1.22
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.80	0.30	26.15	117	0.06			0.84	10.00	32.50	7.00	0.45
Пятница		1-я неделя		Обед											
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.97	3.00	6.16	54	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51	0.80
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.62	5.00	10.26	91	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85	1.33
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 С6.1996г.	10/200/10	2.50	7.33	8.80	106	0.07	26.51	0.006	1.77	38.54	64.20	20.54	19.38
	5-11 классы	120 С6.1996г.	10/250/10	2.88	8.34	10.93	124	0.09	33.13	0.006	2.21	45.68	73.46	24.85	24.16
Птица отварная с соусом (голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	439 С6.1996г.	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31	11.85	198.18	25.12	29.02
	5-11 классы	439 С6.1996г.	100	15.01	9.65	2.12	155	0.07	0.91	0.038	0.31	11.85	198.18	25.12	29.02
Картофель и овощи тушеные	1-4 классы	251 С6.1997г.	150	3.68	11.42	35.22	250	0.22	35.63		4.79	23.40	108.53	43.58	1.62
	5-11 классы	251 С6.1997г.	180	4.41	13.70	42.26	300	0.26	42.75		5.75	28.08	130.23	52.29	1.95
Компот из апельсинов с яблоками** с с/з	1-4 классы	278 С6.2008г.	200	0.42	0.00	10.56	43	0.15	24.54			81.80	11.00	8.20	0.06
	5-11 классы	278 С6.2008г.	200	0.42	0.00	10.56	43	0.15	24.54			81.80	11.00	8.20	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19.95	20.42	68.98	559	0.13	1.37	0.120	2.99	413.83	458.26	53.15	137.29
		5-11 классы		23.23	23.67	81.83	695	0.16	1.61	0.149	4.03	495.68	574.91	67.45	137.71
	Обед	1-4 классы		25.62	28.64	103.74	777	0.43	93.28	0.044	8.97	116.88	432.42	127.54	51.31
		5-11 классы		28.90	32.05	127.47	928	0.52	110.82	0.044	11.60	146.76	492.71	159.71	57.11

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПин 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо					
Суббота	1-я неделя						Завтрак												
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0.12		0.84	4	0.01	5.00		0.08	2.80	5.20	4.00	0.28				
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.18		1.26	6	0.02	7.50		0.12	4.20	7.80	6.00	0.42				
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	423 Сб.1996г.	080	10.47	9.33	6.93	265	0.55	1.14	0.700		318.15	246.90	115.40	4.60				
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	14.66	13.06	9.70	371	0.67	1.60	0.980		445.41	345.66	161.56	6.44				
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	16.13	4.92	40.35	260	0.63		0.721	6.48	63.42	158.89	61.62	4.90				
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	19.36	5.91	48.42	312	0.76		0.025	7.78	76.10	190.67	73.94	5.88				
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 Сб.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	0.06				
	5-11 классы	280 Сб.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	0.06				
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60				
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75				
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		14.76	15.77	83.30	616	0.22	8.70	0.021	3.15	668.26	216.47	69.39	30.07				
		5-11 классы		18.27	19.53	99.37	708	0.27	11.80	1.005	3.97	677.51	267.46	78.76	30.87				

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Понедельник		2-я неделя		Завтрак											
Йогурт натуральный	1-4 классы	1шт	5.00	1.50	3.50	51	0.03	0.60	0.010			124.00	95.00	15.00	0.10
	5-11 классы	1шт	5.00	1.50	3.50	51	0.03	0.60	0.010			124.00	95.00	15.00	0.10
Каша геркулесовая молочная, жидкая с маслом, с/з	1-4 классы	114 Сб.2008г.	150/5/5	4.98	6.94	17.40	157	0.17	0.80	0.036		112.64	155.21	37.48	0.81
	5-11 классы	682 Сб.1996г.	200/5/5	6.62	8.03	24.68	198	0.35	1.07	0.041		149.51	206.40	49.89	1.08
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31752-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31752-2012	060	4.56	0.36	31.38	140	0.07			1.01	12.00	39.00	8.40	0.54
Чай с с/з	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.20	0.05	15.01	57		0.00			0.35			0.05
Понедельник		2-я неделя		Обед											
Сельдь с гарниром	1-4 классы	83 Сб.1996г.	060	4.24	8.10	4.47	86	0.03	4.29	0.012	2.90	24.79	69.46	18.85	408.38
	5-11 классы	83 Сб.1996г.	100	5.17	14.60	8.66	164	0.05	8.32	0.022	5.60	35.31	91.59	30.10	408.74
Суп картофельный с крупой (гречневой) с мясом	1-4 классы	139Сб.1996г.	10/200												
	5-11 классы	139Сб.1996г.	10/250												
Куриные каштанчики с соусом(соус без сах)	1-4 классы	393 Сб.1997г.	50/30	10.47	9.33	6.93	265	0.55	1.14	0.700		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	393 Сб.1997г.	70/30	14.66	13.06	9.70	371	0.67	1.60	0.980		445.41	345.66	161.56	6.44
Капуста тушеная	1-4 классы	482 Сб.1996г.	150	3.59	5.27	16.51	123	0.11	88.32		2.24	83.60	62.42	31.57	84.61
	5-11 классы	482 Сб.1996г.	180	4.32	6.32	19.84	148	0.13	105.99		2.69	100.33	74.93	37.89	101.07
Напиток из шиповника с с/з	1-4 классы	289 Сб.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
	5-11 классы	289 Сб.2008г.	200	0.80		12.00	51	0.20	240.00			13.20	4.00	4.00	5.60
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	16.92	15.61	86.48	529	0.19	1.56	0.046	2.89	301.06	280.86	46.49	1.85	
		5-11 классы	20.89	17.95	100.07	664	0.25	1.84	0.051	3.92	341.04	333.29	55.68	2.51	
	Обед	1-4 классы	21.85	24.14	98.18	676	0.31	345.81	0.712	7.23	159.39	314.18	91.56	500.83	
		5-11 классы	28.79	32.96	111.09	876	0.40	370.80	1.002	10.98	208.64	455.02	126.73	518.86	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Вторник	2-я неделя		Завтрак												
Салат из свеклы отварной	1-4 классы	23 С6.2008г.	060	0.97	3.00	6.16	54	0.01	5.70		1.34	21.09	24.51	24.51	0.80
	5-11 классы	23 С6.2008г.	100	1.62	5.00	10.26	91	0.02	9.50		2.23	35.15	40.85	40.85	1.33
Жаркое по-домашнему(говядина)	1-4 классы	394 С6.1996г.	180	11.70	6.70	25.37	249	0.18	26.50		2.81	20.56	78.61	31.72	68.65
	5-11 классы	394 С6.1996г.	230	18.23	8.78	30.49	344	0.23	31.90		3.70	26.71	94.53	38.64	88.11
Сок фруктовый	1-4 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	293 С6.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Вторник	2-я неделя		Обед												
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.00	1.40	0.006	0.02	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.01	2.10	0.009	0.03	5.10	12.60		0.01
Суп из овощей с мясом	1-4 классы	132 С6.1996г.	10/200	2.21	5.33	10.49	96	0.08	17.80		1.55	19.88	61.38	19.48	0.92
	5-11 классы	132 С6.1996г.	10/250	2.59	6.21	13.11	116	0.10	22.25		1.94	24.60	71.48	23.78	1.08
Котлеты рыбные любительские с соусом(соус без сах.)	1-4 классы	162 С6.2008г.	080	6.99	3.94	5.40	84	0.05	1.67	0.029	0.92	18.73	29.69	29.75	28.18
	5-11 классы	162 С6.2008г.	100	9.68	5.37	6.79	113	0.07	2.05	0.040	1.28	25.42	40.05	40.89	28.41
Морковь припущенная	1-4 классы	465 С6.1996г.	150	2.10	3.10	11.10	82	0.10	8.00	2.000	1.20	83.10	88.00	61.10	1.20
	5-11 классы	465 С6.1996г.	180	2.50	3.80	13.20	100	0.20	9.60	2.500	1.50	100.40	104.50	72.70	1.40
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		16.71	15.94	75.84	490	0.25	36.20		4.83	65.65	147.12	71.83	70.21
		5-11 классы		22.65	18.07	90.30	645	0.32	45.40		6.77	87.86	185.88	96.49	90.29
	Обед	1-4 классы		22.17	22.72	122.32	671	0.26	22.35	2.035	3.56	700.28	233.22	105.22	30.51
		5-11 классы		26.60	26.26	136.33	811	0.33	27.88	2.549	4.74	720.31	281.62	125.77	31.27

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Среда		2-я неделя		Завтрак											
Салат из белокочанной капусты (с с/з)/Икра кабачковая	1-4 классы	62 Сб.1997г.	060	0.93	3.00	5.97	54	0.03	23.95		1.30	24.88	17.96	9.85	0.49
	5-11 классы	62 Сб.1997г.	100	1.55	5.01	9.95	89	0.05	39.95		2.16	41.49	29.96	16.42	0.82
Птица жареная с соусом(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	450 Сб.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
	5-11 классы	450 Сб.1996г.	100	15.05	16.67	2.01	217	0.07	0.73	0.044	2.85	13.31	198.53	25.08	29.01
Каша гречневая рассыпчатая	1-4 классы	463 Сб.1996г.	150	7.72	5.38	41.32	233	0.26		0.021	4.16	30.40	154.62	0.16	2.99
	5-11 классы	463 Сб.1996г.	180	9.26	6.46	49.56	279	0.31		0.025	4.99	36.46	185.44	0.19	3.58
Компот из сухофруктов** с с/з	1-4 классы	283 Сб.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
	5-11 классы	283 Сб.2008г.	200	0.80		17.00	68	0.02	0.50			27.75	19.25	15.00	3.75
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Среда		2-я неделя		Обед											
Помидоры порционные	1-4 классы	522 Сб.1996г.	020	0.12		0.84	4	0.01	5.00		0.08	2.80	5.20	4.00	0.28
	5-11 классы	522 Сб.1996г.	030	0.18		1.26	6	0.02	7.50		0.12	4.20	7.80	6.00	0.42
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной	1-4 классы	120 Сб.1996г.	10/200/10	2.50	7.33	8.80	106	0.07	26.51	0.006	1.77	38.54	64.20	20.54	19.38
	5-11 классы	120 Сб.1996г.	10/250/10	2.88	8.34	10.93	124	0.09	33.13	0.006	2.21	45.68	73.46	24.85	24.16
Бефстроганов	1-4 классы	375 Сб.1996г.	080	13.15	16.23	4.53	209	0.06	2.01	0.011	2.79	28.78	25.42	6.37	1.85
	5-11 классы	375 Сб.1996г.	100	16.44	19.16	5.67	251	0.07	2.52	0.014	3.01	35.97	31.78	7.96	2.32
Пюре из гороха	1-4 классы	270 Сб.1996г.	150	16.13	4.92	40.35	260	0.63		0.021	6.48	63.42	158.89	61.62	4.90
	5-11 классы	270 Сб.1996г.	180	19.36	5.91	48.42	312	0.76		0.025	7.78	76.10	190.67	73.94	5.88
Чай с лимоном с с/з	1-4 классы	629 Сб.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
	5-11 классы	629 Сб.1996г.	200/7	0.08	0.00	0.29	3	0.01	3.20			3.25	1.76	0.96	0.06
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы	27.53	26.00	105.98	743	0.33	25.29	0.065	8.80	82.15	271.23	59.06	38.24	
		5-11 классы	30.41	29.28	123.46	850	0.40	41.29	0.069	10.63	101.12	290.77	67.08	39.41	
	Обед	1-4 классы	27.39	26.88	98.47	716	0.41	19.11	0.038	7.94	79.97	194.02	55.61	5.05	
		5-11 классы	34.51	31.87	122.79	880	0.53	24.44	0.045	9.59	101.10	242.42	70.72	6.34	

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Четверг		2-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Каша молочная вязкая кукурузная с маслом, с/з	1-4 классы	102 Сб.2008г.	150/5/5	5.54	13.26	35.58	284	0.30	1.47	0.165		156.23	153.08	33.29	0.59
	5-11 классы	102 Сб.2008г.	200/5/5	7.38	17.68	47.44	378	0.40	1.96	0.220		208.30	204.10	44.38	0.78
Чай с с/з	1-4 классы	628 Сб.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 Сб.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	3.04	0.24	20.92	93	0.04			0.67	8.00	26.00	5.60	0.36
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	3.80	0.30	26.15	117	0.06			0.84	10.00	32.50	7.00	0.45
Четверг		2-я неделя		Обед											
Салат витаминный (с с/з)/Горошек зеленый консервированный	1-4 классы	2 Сб.2008г.	060	0.66	6.01	8.26	88	0.03	13.00		2.62	19.06	16.74	10.97	0.29
	5-11 классы	2 Сб.2008г.	100	1.10	10.02	13.77	147	0.04	21.66		4.36	31.76	27.90	18.28	0.49
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	1-4 классы	110 Сб.1996г.	10/200/10	2.53	7.32	11.71	116	0.06	16.83	0.006	1.82	38.90	66.97	29.42	56.32
	5-11 классы	110 Сб.1996г.	10/250/10	2.92	8.33	14.56	137	0.07	21.03	0.006	2.27	46.13	76.92	35.95	70.33
Котлеты домашние с соусом (соус без сах.)	1-4 классы	423 Сб.1996г.	080	10.47	9.33	6.93	265	0.55	1.14	0.700		318.15	246.90	115.40	4.60
	5-11 классы	423 Сб.1996г.	100	14.66	13.06	9.70	371	0.67	1.60	0.980		445.41	345.66	161.56	6.44
Каша пшеничная рассыпчатая	1-4 классы	255 Сб.1996г.	150	7.53	6.08	41.37	240	0.24		0.030		1.80	5.24	0.23	3.76
	5-11 классы	255 Сб.1996г.	180	9.03	7.30	49.64	288	0.28		0.036		2.16	6.29	0.27	4.51
Компот из свежих яблок** с с/з	1-4 классы	702 Сб.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
	5-11 классы	702 Сб.1997г.	200	0.24	0.01	23.61	11	0.03	2.40			11.92	8.80	6.80	0.23
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15.21	17.51	75.61	505	0.22	3.69	0.190	1.21	230.27	262.95	46.56	4.18
		5-11 классы		17.37	22.71	88.09	613	0.28	3.94	0.245	1.49	265.79	325.30	57.79	5.06
	Обед	1-4 классы		22.34	28.22	122.62	801	0.43	32.77	0.738	10.48	108.18	352.62	62.78	88.86
		5-11 классы		26.84	32.28	134.43	926	0.54	46.23	1.022	14.22	141.93	450.37	83.76	104.29

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Пятница		2-я неделя		Завтрак											
Огурцы порционно	1-4 классы	522 С6.1996г.	020	0.14		0.36	2	0.00	1.40	0.006	0.02	3.40	8.40		0.00
	5-11 классы	522 С6.1996г.	030	0.21		0.54	3	0.01	2.10	0.009	0.03	5.10	12.60		0.01
Плов перловый из говядины	1-4 классы	403 С6.1996г.	025/125	12.15	12.23	25.65	263	0.03	0.57	0.040		7.41	3.46	14.70	0.53
	5-11 классы	403 С6.1996г.	050/150	16.20	16.30	34.20	351	0.04	0.08	0.040		9.88	4.62	19.70	0.70
Чай с с/з	1-4 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
	5-11 классы	628 С6.1996г.	200	0.01	0.00	0.04	1					0.05		0.00	0.01
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
Пятница		2-я неделя		Обед											
Винегрет овощной	1-4 классы	60 С6.1996г.	060	1.17	6.19	5.49	80	0.04	5.52		2.70	14.13	26.27	12.20	0.49
	5-11 классы	60 С6.1996г.	100	1.95	10.32	9.14	133	0.06	9.20		4.49	23.55	43.78	20.33	0.82
Суп картофельный с горохом с мясом	1-4 классы	138 С6.1996г.	10/200	5.45	6.10	18.57	148	0.21	9.30		3.22	26.82	90.50	30.50	1.84
	5-11 классы	138 С6.1996г.	10/250	6.63	7.18	23.22	179	0.26	11.63		4.02	33.28	107.88	37.55	2.23
Птица тушеная в соусе(голень п/ф) (соус без сах.)	1-4 классы	444 С6.1996г.	100	14.98	12.65	1.94	181	0.07	0.72	0.038	1.56	11.27	197.09	24.85	29.01
	5-11 классы	444 С6.1996г.	100	14.98	12.65	1.94	181	0.07	0.72	0.038	1.56	11.27	197.09	24.85	29.01
Картофельное пюре	1-4 классы	472 С6.1996г.	150	3.26	4.50	26.37	154	0.16	25.88	0.026	0.14	41.31	95.91	32.81	1.39
	5-11 классы	472 С6.1996г.	180	3.92	5.40	31.64	185	0.19	31.05	0.031	0.17	49.57	115.09	39.37	1.67
Компот из кураги** с с/з	1-4 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
	5-11 классы	280 С6.2008г.	200	1.04		13.18	54	0.06	0.80			343.00	29.20	21.00	
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	060	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		15.23	16.70	71.16	458	0.11	4.18	0.046	3.39	32.97	87.04	21.67	88.52
		5-11 классы		23.20	18.76	83.54	555	0.16	5.44	0.049	4.28	43.76	108.32	26.94	107.06
	Обед	1-4 классы		28.25	26.42	115.29	787	0.43	46.80	0.064	6.00	747.05	475.76	140.11	31.99
		5-11 классы		31.73	32.09	138.74	939	0.53	58.95	0.069	8.39	772.11	537.39	162.30	32.95

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)

Цикличное меню

Наименование блюда	№ тех	Масса	Пищевая ценность			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо	
Суббота		2-я неделя		Завтрак											
Сыр плавленый	1-4 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
	5-11 классы	ТУ 10.51.40-001-78634349-2016	1шт	3.58	3.50		47		0.51	0.025	0.06	129.00	102.00	6.80	136.00
Омлет натуральный	1-4 классы	284 Сб.1996г.	150	15.81	19.39	2.88	251	0.09	0.43	0.437	2.49	116.43	251.85	67.93	3.53
	5-11 классы	284 Сб.1996г.	200	21.08	25.85	3.84	335	0.13	0.57	0.583	3.32	155.23	335.80	90.57	4.71
Сок фруктовый	1-4 классы	293 Сб.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
	5-11 классы	293 Сб.2008г.	200	1.00		23.40	94	0.02	4.00			16.00	18.00	10.00	0.40
Хлеб ржаной	1-4 классы	ГОСТ 31805-2012	040	4.08	0.43	25.92	127	0.06				10.67	34.64	7.47	0.60
	5-11 классы	ГОСТ 31805-2012	050	5.07	0.54	32.40	159	0.08				13.34	43.34	9.34	0.75
ИТОГО:	Завтрак	1-4 классы		19.43	19.13	64.20	486	0.16	4.94	0.462	3.22	269.43	397.85	90.33	140.29
		5-11 классы		23.46	23.65	74.39	593	0.20	5.08	0.608	4.22	310.23	488.30	114.37	141.56

* - действует с 01 марта

** - витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом) (п.9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08)